

Como vai ser

Após a entrevista forense

A divulgação de abuso por parte da criança pode ser uma experiência traumática para você e seu filho(a). Recuperação é um processo. É importante que você cuide de si e de sua família. Com isto em mente, nós oferecemos as seguintes dicas sobre o que esperar após a entrevista forense.

Algumas coisas que você pode fazer:

- **Fique calmo e permaneça solidário.**
Embora possa ser difícil de ouvir, é importante que seu filho(a) fale com alguém que acredite neles.
- **Respeite a privacidade do seu filho(a).**
A experiência do seu filho(a) é pessoal para eles. Tente minimizar as discussões com outras pessoas sobre suas experiências.
- **Não questione seu filho(a) sobre o abuso, mas ouça se ele quiser falar sobre o abuso.**
- **Lembre seu filho(a) de que ele é o chefe do corpo e que seu espaço pessoal deve ser respeitado.**
Temos recursos para ajudar nessa conversa.
- **Seu filho(a) e sua família devem retornar à rotina normal o mais rápido possível.**
Estrutura e rotinas consistentes promovem uma sensação de segurança para as crianças.
- **Seu filho pode precisar de uma sensação extra de segurança física.**
Fique perto, garanta ao seu filho(a) que você o manterá em segurança. Permita que eles usem luzes noturnas, deixem uma porta aberta ou fiquem fisicamente perto de você.
- **Evite o suspeito(a).**
Não tenha contato com ele/ela.
- **Sempre que possível, tente gerenciar suas próprias necessidades emocionais em particular quando estiver longe de seu filho(a).**
Utilize um familiar ou amigo(a) adulto de confiança para seu próprio apoio.
- **Lembre-se, você não está sozinho(a).**
O Children's Cove e todos os membros da equipe estão disponíveis para apoiar você e sua família nesse processo.

ALGUMAS COISAS QUE VOCÊ PODE DIZER AO SEU FILHO(A):

- Eu acredito em você.
- Eu sei que não é sua culpa.
- Estou tão orgulhoso(a) que você disse, isso foi uma coisa corajosa de se fazer.
- Nada sobre VOCÊ fez isso acontecer.
- Estou chateado, mas não com você.
- Você pode me ver chorar às vezes, mas eu estou bem. Você não precisa cuidar de mim.
- Você ainda pode amar alguém, mas não gostar do que ele/ela fez.

SUGESTÕES DE AUTOCUIDADO:

RELAXE: Experimente diferentes atividades de relaxamento, como ioga ou meditação. Existem aplicativos gratuitos para telefone que você pode usar para experimentar diferentes tipos de meditação.

PAUSA: Faça uma pausa para a saúde mental diariamente ou várias vezes por semana.

DEFINIR PRIORIDADES: Faça uma coisa de cada vez e tome as coisas dia a dia.

EXERCÍCIO: A atividade física é uma liberação comprovada de estresse.

SONO: O sono é essencial para sua saúde. Tente definir um horário de sono de rotina.

DIVIRTA-SE: Tenha interesses externos, alimente um círculo de amigos e faça as coisas que você gosta.

RESPIRE: Respire devagar, demorada e profundamente.

COMA e BEBA: Tente fazer escolhas saudáveis e mantenha-se hidratado.

SENTIMENTO: Não há uma maneira "certa" de sentir. Seus sentimentos são normais, reações apropriadas a uma situação anormal. Seja gentil consigo mesmo e peça apoio.

Cuidar de si mesmo e de suas próprias necessidades emocionais e físicas não é egoísta; pelo contrário, é um primeiro passo necessário para poder cuidar de seu filho e sua família.



**Children's
COVE**
The Cape & Islands
Child Advocacy Center

